

私の人生哲学

著者	田所 哲太郎
雑誌名	北海道女子短期大学研究紀要
巻	7
ページ	4-6
発行年	1974
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00002034/

「そばとトコロテン食（海草食）」

「大魚（サケ、ブリ、オヒョウ）頭、脊髓、焼き骨、酒にて煮出す味噌汁」

「皮付きポテト、ズワイ蟹スープ、コンソメ（ニンニク入り）下痢止（ゼネガ添加）」

「ホタテ貝、アワビ貝入り鮭肉、昆布粘液スープ」若返りによい

「アワビ貝細切り鮭（スケソ）肉海草入りスープ」小児の発育期の良栄養

「抹茶、肝臓ペースト、メフン、骨髓入り菊花酒」

「アスパラ、柑らん、パーセリ入り（スケソ肉卵子）酢漬」

「鰯、鮭、頭、軟骨、皮膜、脊髓のチーズ味噌汁」難病児（老人）によい

「カキ貝、チーズ、パーセリ入りバターいため、胚芽米粉グラタン」幼児、風邪によい

「田所ネオ、インターフェロン菊花自然治癒食（免疫）」老人、幼児の癌によい

「ウナギに魚肉添加のうえ、昆布煮物御飯辨当」

文 献

1. P. Graber : - Biochem, Biophys. Acta, Bioenergy 232. No2, 309 (1974)
2. I. Schechter : - Biochem, Biophys. R. comm. 57, 857 (1954)
3. T. Ve. Milin : - Proc. Nat. Acad. Soci 71, 932-782 (1974)
4. TM. Specter : - Nature 249, 65 (1974)
5. F. Ito : - Nature 219. No54-59-69 (1974)
6. F. Ito, N. Kanamori Nature (1974), 249. No5 P69
7. M. G. Caron : - Nature (1974), 249. No5 P258

(1974・11・30)

私 の 人 生 哲 学

My Philosophy of Life

田 所 哲 太 郎

Tetsutaro Tadokoro

1. 私 の 生 涯

秋田城下町に生れ、18才の時は日露戦争最中で青函連絡も不自由で露艦の砲げきを恐れ、燈火を消し室蘭港に密行した。札幌の北大に入学した。札幌に住居すること約80年、その間、北大、学大（教大）畜大に公務員として働き、77才で自由の身となり、伊豆で自然健康食研究所に北大の若い大学院学生三人とともに約12年暮した。伊豆に来たのは長男達雄逝去の地に愛着をもっていた。とくに私が43才で妻（達雄の母）と別れ、三児と

水入らず生活をやっていたが、達雄につづいて俊男、武雄の三兄も病死で別離し、48才で全く孤独で再度欧米の旅に横浜を出帆した。遠くアメリカ経由で仏国巴里に到着した私は、南仏トゥールーズ大学七百年祭に、北大佐藤総長代理で日本代表者として出席した。

孤独が内行型に進んだのが私をアイデアマンと友は呼び、孤独が自由なアイデアに戯れる者となった。友がまたロマンチストと云うのも私は千年前の小野小町に恋慕したというからであろう。かかる時期には現実で大自然をいつくしみ、動植物の生活を愛撫し、孤独な私の専門生物化学の研究上での自然治癒力（生物電池）健康食を採集して、老幼の不自由人を慰安の日に追込まんために供与し、75才から 90 才まで暮してきた。

2. 青少年時代の信仰生活

父母の武士道精神によるスパルタ的育成をうけていた私の 4 才から祖母の信仰の育成へとかわり、祖母に 4 才から 13 才まで寢床で撫育され、屋はよくお寺（日蓮宗）とその内にある鬼子母神を参拝して、信仰生活を味えさせられ、人生態度を学び得た。90才の今北大学生への信仰生活を味いさせるため、北大創基百年祭記念事業の一つとして生活鍛練道場（信仰と体育）を寄附したい希望をもっている。

3. 私の青年時代（北大予科）

親友丹羽氏（51才で内務次官をやった男）とクロボトキン著 *Mutual aid*, カーライルの衣服哲学、高山林次郎の日蓮宗拝、内村先生の基督教信仰精神など、論講を通じて研究したことが、仏文学、独文学（ウェイトルの悲み）、英文学シェークスピアの研究などと無差別に読破した。これにより、丹羽氏の京都大学（法学部）卒業までお互いの人生哲学を築きあげることに精進した。

4. 若い時代の健康造り

若い時代の健康造りは母親の教訓に始まる。母は私の 5 才頃に手引ながら語る。他人は 5 才の病児は育てられるのはむづかしいと、これを聞くと母は絶えざる悲しみに陥いるのである。私自身で育つことを毎日考えるようになった。青少年時代に朝起き、井戸端に裸体で立ち、ツルベ（水桶）で頭から水をかぶり身体拭い、衣服をまとい、太棒をもってかけ足をやった。また雨の日なら、屋内でマサカリを数十回もふりまわしをした。

5. 健康造りの晩年味い得た毎日是好日の生きる根気さ

80～90才時代の体験を語るに、毎朝 3 時～4 時（3 時 50 分）に寢床を飛び起き（滌らつたる元気）書斎に入る。お茶を熱湯で立て傍の肝臓薬 2 粒（武田のリポコール）と焼コンブを口の中に入れ、茶で呑み下して読書に入り、チーズ $\frac{1}{6}$ ポンド位をかみながらお茶をのむ、その元気で研究企画や研究結果の原稿をまとめる、その愉快さは飛び上がり足踏みするほど壮快味を感じず。戸外の行事を始めるのが 5～6 時の間に第 1 回 30 分間日陽差しの緑葉繁る森を駆け廻り（マラソンの走破）100 度以上の短かき深呼吸をやる毎に、生物電池（葉）からの O^{ep} エレクトロンの授与をうける。第 2 回の行事は朝食後午前中、1 時間半行はれ、冬季晴天日なら、半裸体（上身のみ）で樹林の木をたおし、その数十丈の高

木のたおれる音で男の根気の強さを愉快と味える。これを2メートルの長さに切り、生薪をたてにわり、細マキとする。この生の細薪を竹籠に詰め込み坂道を登ることは、根気をかけた仕事であり、マラソン時のように深呼吸で森緑葉から出るO^{eq}の授与をうける。第3回の行事は昼食後午後中1時間半行われ、冬季なら第2回と同様行事である。

春夏秋の晴雨日には、雨日ならゴルフ用雨コートを着けても畑地の仕事を約1.5～2時間行なう。かくて終日の頃には、心も身体もクタクタに疲れはてるので夕食代りに晩酌1本半を飲み夕方7時には就眠するが、直ちに熟睡にはいり、夜中12時～1時頃まで約6時間は続けられる。トイレに起きて再度熟睡（合計約9時間余）で、朝起き書斎に入るまで過す。

6 健康造と食事（栄養素の取り方）

勿論エネルギーの資源は食物であり、これによって健康造りがなされる。若い時代はタンパク質も脂肪も充分にとりカロリー食も多量に摂ってよろしいが、21才からは必要なタンパク質量も8%内外を減らすことが肝要だ。脂肪も同様であり、カロリー全体が低下せねばならない。然るに多くの人々はこれを実行することなく、青年時代成長に必要な栄養素を、壮年にも老年に至るも食事でとるところに病気の原因がある。私は60才時代から食事の取り方を述べ、健康造りに必要な栄養素の摂取量を推測するがよい。

朝食前書斎で勉強をやる時はお茶を飲みながら、肝臓薬のリポコール2粒と焼コンブ少量の外チーズを $\frac{1}{6}$ ポンドを食べる。（第1回の食事とす）第2回の朝食は、軽い御飯の一杯と焼魚（塩鮭）一切と、味噌汁中には必ず海藻を（ワカメ、フノリ、マツモ）豆腐など入れたものを一碗とする。第4回の夕食には飯を除き魚肉（刺身、焼魚、乾魚）野菜類、里芋などとコンニャク、トコロテンと人参の煮物を取り、酒一本を添えて食事終る。

食事には何時も食欲旺盛で、おいしい、おいしいと思って喰えられるように、戸外で運動することを心掛けている。

頭脳も身体もその活動で、終日には疲労して夕方クタクタにくたびれを感じる状況に毎日暮らすことが必要である。それが私に（80～90才）毎夜9時間の熟睡を取りうる可能性をあたえている。老令とて夜中2～3回トイレに起きるが常に足にはカバーをはき、冷えることをさけているのが、直ちに熟睡には入るところに特性を睡眠に与えている。

熟睡には夢が伴はないから、夢のあるときは、熟睡するため特別の身体衛生を考えることである。

頭脳の衛生には頭の重いか、耳なりなどある場合を解消するために、高血圧防止の入浴（毎日低い温度39℃に20分間）中水道で後頭部を冷やすこと2分間3回を行水する。

入浴中リハビリテーションを浴槽に手足を固着せしめ、身体水中に浮くから両脚、両肢を曲げ、伸し運動を3～5分間2～3回繰返し行うことに、戸外の運動に代替する妙法がある。

頭脳顔面の衛生に頭を冷却し眼を冷却し洗滌するほか、ロート目薬を毎朝、毎夕使用する。ロート目薬のほかビタミンAにとむものがよい。さらにビタミンA給源として、夕食にウナギを摂取する。さらに口内臭を予防するために毎夕、紅花とか菊花酒とかを一杯うがいして飲み込む。

（1974・11・30）